

recipe 1

## アジの三色ロール揚げ

ローズガーデン倉敷  
管理栄養士 鍛野 倫子

## 3つの食材でバランスアップ!

美味しいアジの季節です! アジは、卵や牛乳と同じくアミノ酸バランスのとれた、良質のたんぱく源。動脈硬化予防に有効といわれるEPAや、脳を活性化させるといわれているDHAなどの脂肪酸も豊富に含まれています。

今回は、アジに大葉、チーズ、トマトの3つの食材をプラスすることで、彩り・味・栄養共によりバランスよく召し上がれる料理をご紹介します。



## ●材料 (4人分)

アジ (開き) 8枚、塩こしょう 少々、大葉 8枚  
スライスチーズ 4枚、トマト 1/2個、小麦粉 大さじ2  
卵 1個、パン粉 大さじ3、揚げ油 適量、ウスターソース 大さじ2  
ケチャップ 小さじ1

## ●作り方

- ①大葉は洗い、チーズは1/2に切る。トマトは1cmくらいの大きさの拍子木切りにする。
- ②アジに軽く塩こしょうをして、大葉、チーズ、トマトの順にのせて巻いていく。
- ③端をつまようじでとじ、小麦粉、卵、パン粉をつける。
- ④170℃で7~8分揚げたら出来上がり。
- ⑤そのままでも十分美味しいですが、ウスターソースとケチャップを合わせたソースも、お好みでかけてお召し上がりください。

栄養成分  
1人分エネルギー  
290kcal塩分  
0.9g

## 旬の素材辞典

Material  
in  
season

recipe 2

## 小豆：水無月

倉敷平成病院  
管理栄養士 小野 詠子

京都では1年のちょうど折り返しにあたる6月30日に、この半年の罪や穢れを祓い、残り半年の無病息災を祈願する神事「夏越祓 (なごしのはらえ)」が行われ、水無月を食べる習慣があります。水無月の三角形は氷を表し、一般の人が氷を食べられなかった時代に暑気払いのために、また上の小豆には悪魔払いの意味があり、これを食べることで残りの半年を元気に過ごせると言われています。ジメジメした気温に体力を消耗する時期ですが、水無月を食べて厄を祓い、元気に過ごしたいものですね。



## ●材料 (牛乳パックの型1個分)

白玉粉 20g、くず粉 20g、小麦粉 80g  
砂糖 100g、水 200ml、ゆで小豆 100g

## ●作り方

- ①洗ってよく乾かした牛乳パックを横にし、上面を切りとる。飲み口を切って折り込み、テープでとめて長方形の型を作る。
- ②ボウルに白玉粉、くず粉、小麦粉、砂糖を入れ、水を加えてダマがないように溶く。ダマが潰れないようならザルで濾しましょう。
- ③①で作った牛乳パックの型に②を流し込む。後で使うので少し残しておく。
- ④湯気のあがった蒸し器で10分蒸す。
- ⑤表面が固まったら一旦とり出して表面の水気を拭き取り、ゆで小豆を散らす。残しておいた②を流し入れて再度10分蒸す。
- ⑥常温に冷まし、型から取り出して4等分し、対角線で三角形に切り分ける。
- ⑦梅雨でも元気に過ごせますように。「いただきます。」

栄養成分  
1/8個分エネルギー  
120kcal塩分  
0g